



1/3

Avec le numérique, on accède à tout, tout le temps, de n'importe où, immédiatement. Alors je vais devoir savoir quand dire oui et quand dire non à mon enfant.

Comment accompagner cet usage en toute sécurité et en évitant les conflits ?

1 Je communique avec mon enfant

Quand un conflit avec mon enfant arrive, je commence par me demander ce qui me dérange et ce que je souhaite pour mon enfant. Je lui explique mes ressentis et mes besoins et je lui demande ses propres ressentis et besoins. À partir de là, ensemble, nous pourrions trouver des solutions.



2 Je me forme au numérique

Aujourd'hui, le numérique est incontournable, quel que soit mon point de vue. Si je veux pouvoir guider mais aussi protéger mon enfant dans ses usages, je dois comprendre comment ça marche, quels sont ses avantages et ses dangers.

(Rendez-vous à la fiche 6 "Je trouve de l'aide hors de l'école")

3 J'utilise le contrôle parental

Je le paramètre selon l'âge de mes enfants et mes valeurs. Cependant, un outil ne remplace pas la vigilance d'un parent.



4 J'échange avec mon enfant sur les bonnes pratiques du numérique chez nous

Par exemple, je vérifie qu'il sait que tout ce qu'il trouve sur Internet n'est pas forcément vrai, qu'il doit vérifier soit avec moi, soit avec un adulte de confiance.





5

J'installe un climat de confiance

Mon enfant doit se sentir à l'aise pour venir me parler s'il est confronté à une difficulté, à un danger ou s'il veut partager un centre d'intérêt. Je m'intéresse à ce qu'il aime faire sur la tablette, je ne juge pas ses goûts.

6

Je prévois un planning d'utilisation de la tablette, en dehors du travail de l'école

Selon l'âge de mes enfants, la tablette peut être un outil de découverte du monde.



7

Les règles d'utilisation fixées au départ peuvent évoluer

Si je vois qu'il y a de plus en plus de problèmes entre les enfants malgré les règles écrites, c'est peut-être qu'elles ne sont plus adaptées. Je reprends un temps pour en discuter avec les enfants et les faire évoluer.



Exemples de règles

Exemple de règles permettant de cadrer l'utilisation des écrans.

La règle 3-6-9-12 de Charles Tisseron m'aide à gérer l'utilisation des écrans selon l'âge de mon enfant. Si je ne comprends pas bien le fonctionnement des contrôles parentaux, ou si je ne comprends pas les règles concernant Internet, je prends du temps pour me former.

(Rendez-vous aux fiches 5 "Je trouve de l'aide dans l'école" et 6 "Je trouve de l'aide hors de l'école")

- Avant 3 ans : Je préfère les jeux traditionnels et les livres à la télévision et aux DVD. Je laisse à mon enfant le temps de s'ennuyer pour imaginer ses prochains jeux. Je peux jouer à la tablette avec lui, mais toujours à deux.
- Entre 3 et 6 ans : Je fixe des règles claires sur le temps passé sur les différents écrans. Je respecte les âges indiqués pour les programmes. La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est toujours pour un temps limité, dans le salon et jamais seul dans la chambre.

- Entre 6 et 9 ans : Mon enfant ne va pas seul sur Internet. Je fixe des règles claires sur le temps d'écran, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait. La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est toujours dans le salon, pas dans la chambre. Je paramètre la console de jeux et les contrôles parentaux. Je parle à mon enfant du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :
 - 1) **Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;**
 - 2) **Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;**
 - 3) **Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.**
- À partir de 9 ans : Je ne laisse pas mon enfant aller sur les réseaux sociaux. Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné, et le temps qu'il y passe : cela dépend de mon enfant. Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait, en lui rappelant toujours les 3 principes d'Internet.
- À partir de 12 ans : Je reste disponible pour discuter avec lui. Je l'incite à avoir une utilisation raisonnée du numérique. Je garde une communication ouverte avec lui : je l'écoute, je m'intéresse à ce qu'il fait, je ne juge pas ce qui l'intéresse. Il doit savoir qu'il peut venir me parler sans crainte.

Exemples de règles que les parents, en associant leurs enfants, pourraient décider d'adopter pour une bonne utilisation de la tablette.

Le mieux est que les règles soient affichées pour pouvoir les relire avec son enfant en cas de problème.

- Je peux m'installer confortablement, mais jamais loin d'un adulte (selon mon âge).
- Je respecte le temps d'écran autorisé selon mon âge :
 - Avant 3 ans : j'évite les écrans
 - Entre 3 et 6 ans : pas plus de 30 minutes par jour
 - Entre 6 et 9 ans : pas plus d'1h par jour
 - Entre 9 et 12 ans : pas plus d'1h30 par jour (je peux aller dans ma chambre)
 - Plus de 12 ans : pas plus de 2h par jour
- Je fais attention à ce que le son ne soit pas trop fort pour ne pas gêner le reste de la famille.
- Je n'utilise pas d'écran pendant les repas.
- La priorité, c'est le travail de l'école. Mais ensuite je respecte le planning qui a été décidé avec le reste de la famille.
- Je n'utilise pas les écrans après le repas du soir.
- Je ne crois pas tout ce que je vois ou lis sur Internet : je demande à un adulte si je ne suis pas sûr.
- Je ne communique pas mes nom, prénom et adresse sur Internet.
- Je ne partage pas de photos ou de vidéos de moi avant 12 ans.
- Je ne partage pas de photos ou de vidéos d'autres personnes sans leur accord.

Exemples de sanctions en cas de non-respect des règles.

Ces sanctions doivent également être écrites sur l'affiche. En cas de problème, je viens avec mon enfant lire ce qui avait été décidé.

- Je me mets en colère car je ne veux pas arrêter de jouer alors que mon temps est terminé. => Je perds mon tour d'utilisation de la tablette (sauf pour le travail de l'école) pour 1 journée.
- Je suis allé sur un site interdit. => Je n'ai plus le droit d'utiliser la tablette sans la surveillance d'un adulte.
- J'ai utilisé la tablette en cachette. => Je perds le droit d'utiliser la tablette (en dehors du travail pour l'école) pendant 1 semaine.
- J'ai partagé une photo d'un copain sans son accord. => Je retire immédiatement la photo, je présente mes excuses à mon copain. Je perds le droit d'utiliser la tablette sans surveillance.



9

Comment m'organiser avec le numérique selon mon contexte familial

1/3

Chaque contexte familial est différent et nécessite des solutions différentes.

Voici quelques propositions d'organisation.

SI J'AI PLUSIEURS ENFANTS POUR UN SEUL OUTIL NUMÉRIQUE (TABLETTE, SMARTPHONE, ORDINATEUR)

1 La priorité, c'est le travail de l'école

S'il faut partager entre plusieurs enfants, il est possible de faire une alternance : 10 minutes pour un enfant, puis 20 minutes pour un autre, puis 15 minutes pour le premier...



2 Je peux utiliser un chronomètre

Pour ne pas avoir trop besoin de surveiller. Il y en a directement sur la tablette.

3 Mes enfants se disputent quand même

Je rappelle la règle qui a été décidée ensemble. Si cela ne suffit toujours pas, j'applique ce qui a été décidé lors de la création du contrat, de la charte d'utilisation. (Rendez-vous à la fiche 7 "J'utilise le numérique en toute sécurité")



SI J'AI DES ENFANTS D'ÂGES DIFFÉRENTS

1 Mon enfant a moins de 6 ans

Pendant les devoirs, je lui propose une activité manuelle (dessin, pâte à modeler, jeux de construction) et je lui demande de ne pas me déranger pendant que je prends un temps avec les grands. Je devrais certainement lui demander plusieurs fois, surtout les premières fois.



2 Mon enfant a entre 6 et 9 ans

Je peux le laisser faire des jeux sur la tablette, mais pour une durée limitée et je reste dans la même pièce que lui.



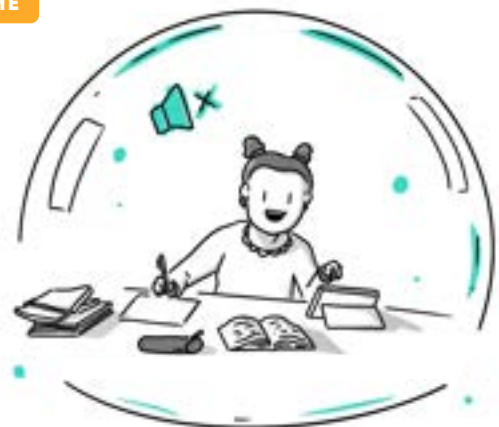
3 Mon enfant a entre 9 et 12 ans

Je peux le laisser faire des jeux ou des recherches sur la tablette pour un temps limité. Si des règles d'utilisation ont été discutées, et sont respectées, alors je peux le laisser en autonomie.

SI JE NE PEUX PAS PROPOSER UN ESPACE DE TRAVAIL AU CALME

1 L'important c'est que mon enfant ne soit pas interrompu quand il travaille

Je m'organise donc pour que personne ne lui demande quelque chose le temps de ses devoirs.



2 Je propose des activités calmes aux enfants qui n'ont pas de devoirs

Lecture pour les plus grands, dessins pour les plus jeunes, j'évite la télévision.



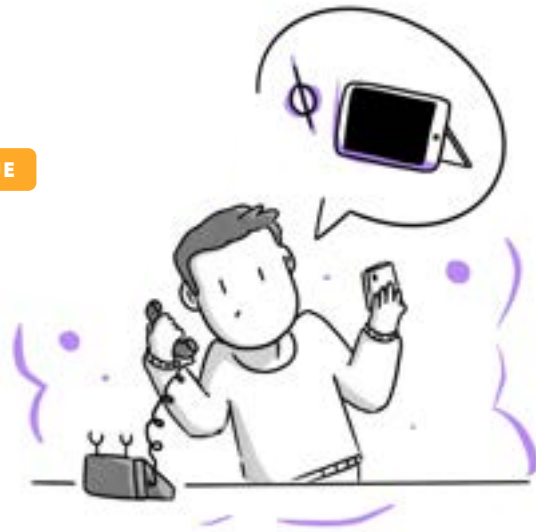
3 Pour les activités sur la tablette

Je demande à mon enfant d'utiliser des écouteurs. Ils peuvent aussi l'aider à rester concentré sur son activité.

SI JE N'AI QUE MON SMARTPHONE COMME OUTIL NUMÉRIQUE

1 Je préviens l'école de mon enfant

Il existe peut-être des solutions pour m'aider.
Rendez-vous à la fiche 5 "Je trouve de l'aide dans l'école"
et la fiche 6 "Je trouve de l'aide hors de l'école"



2 Le smartphone peut suffire pour le lien avec l'école et certaines activités

Les ENT fonctionnent très bien sur smartphone et certaines applications également.

3 Je cadre l'utilisation de mon smartphone personnel

Si je prête mon téléphone à mon enfant, je réfléchis avec lui aux règles d'utilisation. Elles peuvent être plus strictes que pour l'usage d'une tablette. Je lui précise bien mes besoins, je m'assure qu'ils seront respectés.
(Rendez-vous à la fiche 7 "J'utilise le numérique en toute sécurité")

